

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

El Psicólogo Jesús en Tiempos de COVID-19

Todavía estamos viviendo bajo una epidemia global. El Covid-19 es un virus altamente letal que afecta a todos los países de la Tierra, causando numerosos cambios en la vida cotidiana de las personas. Es

la percepción de que el tiempo es infinito y de que el mejor sitio para vivir es dentro de nosotros mismos. Esta filosofía de vida puede ser encontrada en las enseñanzas simples y al mismo tiempo profundo en

humanos es su propia inmortalidad. Jesús vino a enseñar que todos somos seres inmortales y que esta es la condición psicológica que nos permite pasar por todas las pruebas de la vida con serenidad, conscientes de que no necesitamos escaquear de nada. También vino a consolar a los que temen a la muerte, informándoles que hay una vida futura en continuidad con la vida terrenal.

La psicología de Jesús, delante de las circunstancias en que vivimos, es aquella que pone nuestra mente en armonía, sabiendo esperar el momento adecuado para el abrazo afectuoso y tocando la vida con disposición permanente para construir el propio futuro sin ansiedad. Vivir el presente, consciente de que la inmortalidad nos pone siempre en contacto con experiencias adecuadas para nuestra evolución, tranquiliza el Espíritu, preparándolo para los desafíos inherentes al vivir.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

difícil encontrar a alguien que no sepa de qué se trata, porque el aislamiento social ha afectado el planeta. De diferentes maneras, las personas reaccionan cuando están bajo presión externa, especialmente con la pérdida de la libertad de ir y venir e sin el calor humano del contacto afectivo. Parece que falta algo en su psique que lo alimenta y lo lleva a la vida. La mayoría recurre a alternativas que apuntan a reducir la falta de abrazos, el afecto y la comodidad del contacto físico con alguien. Son alternativas de escape que no son sustituto. El aumento del contacto a través de las redes sociales es uno de ellos.

¿Podríamos encontrar alguna otra alternativa que nos anime? Creo que sí, sin embargo es preciso más que una experiencia para entender su alcance. Me refiero a una filosofía de vida que nos conforte permanentemente, que nos anime a

las parábolas de Jesús.

Al afirmar "ustedes es la sal de la tierra" Él elogia el valor del ser humano como el centro de la vida y su mayor beneficiario. Éste título reafirma la psicología de Jesús al valorizar el Espíritu como señor de sí mismo, por lo tanto, capaz de superar cualquier contingencia adversa. Al decir "eres la luz del mundo" pone el Espíritu como el ser que agrega luz, no obstante, le da un color especial al Universo. Esto implica una conciencia de la importancia del ego Consciencia como elemento que permite la transformación de la realidad.

En la parábola "El reino de los cielos es como un tesoro escondido en el campo, que un hombre, al encontrarlo, lo escondió. "Y, rebo-sante de alegría, ve, y vende todo lo que tienes y compra ese campo". Es claramente posible entender que el tesoro inalienable de los seres

"La esperanza sería la mayor de las fuerzas humanas si la desesperación no existiera."

Victor Hugo

La voz del corazón en tiempos de renovación

Muchas veces nos preguntamos cual la mejor elección para nuestras angustias actuales y las ya acumuladas, olvidándonos de que siempre la mejor manera de decidir es "seguir la voz del corazón". Por supuesto, es una forma de hablar que indica que debemos seguir nuestra voluntad, lo que creemos que es mejor para

entramos en contacto con lugares poco explorados en nosotros, en los que las voces a menudo no se escuchan en nuestros corazones.

En ese momento que la vida requiere renovación y que necesitamos abrir nuestros cajones, la ciencia muestra lo que el corazón siempre ha tratado de revelarnos: el



nuestras vidas, lo que habla tan profundamente que nos silencia.

La necesidad que nosotros tenemos de escuchar nuestro corazón es tan real que el investigador y especialista en estrés, el Dr. Childre, fundador del Instituto HearthMath®, junto con un grupo de investigadores, descubrió en sus pesquisas que el corazón envía más informaciones para el cerebro que al revés y posee un campo magnético que puede ser medido a una cierta distancia de algunos metros del cuerpo. En sus estudios, Childre comprueba que el corazón puede tanto externalizar nuestras emociones cuanto ser influenciado por las emociones de las otras personas.

Lo que la ciencia intenta mostrarnos en la verdad no debería ser sorpresa para nosotros, pues podemos sentir que algo cambia en nosotros toda vez que nos conectamos con la otra persona, sea por el toque físico o incluso por la empatía. Y cuánta necesidad tenemos ahora de encontrarnos con personas empáticas, en el mismo momento en que

corazón tiene una gran fuerza e inteligencia, y puede contener las respuestas para ayudarnos a cambiar actitudes y comportamientos que hemos establecido durante años, y que hoy ya no nos sirven. El mundo ha cambiado y nuestras preguntas ya no se responden con las respuestas de antes. Gran parte de lo que ya no somos responde a la complejidad de la vida actual y a todas sus demandas, y lo que nos queda es escuchar al corazón y comprender que el amor es realmente el lenguaje de todos los seres.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

La Presencia de Dios

La definición de Dios que más satisface nuestro argumento filosófico y que satisface nuestros anhelos de comprender la creación se obtiene a través del estudio de la Doctrina Espírita: Dios, la causa principal de todo lo que existe en el Universo. El Creador no creado, la inteligencia suprema y la bondad infinita.

Considerando eso. ¿Cómo entender el mal?

No existe un lugar donde Dios no esté. Sin embargo, si el mal existe y ocupa un lugar, Dios allí no puede estar, pues Él es infinitamente bueno. Si Él no está allí, no sabe lo que ocurre; de ese modo, pierde los atributos de la omnipresencia y omnisciencia, o sea, deja de ser Dios.

Es principalmente por esa razón que muchos individuos se tornan ateos y niegan, categóricamente, la existencia de Dios, pues no consiguen conciliar la existencia del mal, del sufrimiento y de la injusticia con la de un ser que es reverenciado como misericordioso y bueno.

Si elegimos Dios al envés del mal, el bien no está ausente nunca. ¿Cómo entonces entender el mal? El mal es simplemente la ignorancia del bien, él no existe en sí.

Muchos afirman: *El mal es solo la ausencia del bien, así como la oscuridad es ausencia de la luz.* La oscuridad no es la ausencia de la luz, hay luz allí, no la vemos. Las cámaras de vídeo con lentes sensibles a la luz infrarroja pueden ver en la oscuridad.

Del mismo modo, el mal tampoco es la ausencia del bien, porque de hecho el bien está ahí, no lo vemos. No tendría sentido que el mal existiera en sí mismo. Pablo de Tarso en su Carta a los Romanos declara: *todo funciona para el bien* (Ro 8.28). Y el filósofo Sócrates, 400 a.C., profetizó: *solo hay un bien, la sabiduría, y solo un mal, la ignorancia.*

No existe algo más verdadero.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés
Tanya Moore - Revisión Inglés
Karen Dittrich - Traducción al Alemán
Hannelore P.Ribeiro - Traducción Alemán
Maria M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Revisión Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Irène Audi - Traducción al Francés

Reportage

Adenauer Novaes
Iris Sinoti
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Sonia Theodoro da Silva
Cláudio Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)

Sábados: 04.45pm - 07.00pm

Domingos: 08.00pm - 09.30pm

Miércoles: 08.00pm - 10.00pm

Lunes: 08.00pm - 09.30pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)

Miércoles: 05.20pm - 06.30pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informaciones: 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Resiliencia y Vida

La Tierra es inmenso campo experimental para el perfeccionamiento del Espíritu, ser inmortal.

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Aprender? ¿Crecer? ¿Evolucionar? Siendo así, ¿Estás preparado para el cambio? Dados los desafíos existenciales, las pruebas, ¿Cuál ha sido tu respuesta emocional?

¿Responsabilizas a los demás o a ti mismo? ¿Sigues aprendiendo frente a los obstáculos? ¿Te consideras flexible?

La vida es una invitación constante al autoconocimiento, la auto-actualización consciente, el desarrollo de la resiliencia y la resignación.

La resiliencia es la capacidad de lidiar con desafíos, las luchas de la vida; superar obstáculos; resistir a las presiones de las adversidades; aprender con las actitudes de los demás. Es la habilidad de evaluar, retomar el aprendizaje con un nuevo posicionamiento íntimo, superando a sí mismo. Esta fuerza para el crecimiento y la renovación está incrustada en el ser interno, el Ser. "La Voluntad es la gestión iluminada e vigilante, que gobierna todos los sectores de la acción mental", ampliando el equilibrio psicológico, emocional y espiritual.

Ventajas de ser resilientes: reciclar las energías espirituales, sanar viejas heridas emocionales, comprender más la vida, predisponerse a adecuarse y flexibilizarse, recuperar la autoestima, la autonomía interior, comprendiendo que el problema no es el problema. El problema es su actitud en relación con las experiencias externas, sus interpretaciones egocéntricas. El resilientes es humilde, acepta los acontecimientos de que no tiene control, mirando el propósito en las experiencias de la vida.

El Espíritu Joanna de Ángeles añade: "la sensibilidad al dolor depende del grado de evolución del ser, de su nivel de conciencia."

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

El Espíritu Delante de Sí Mismo

El gran pensador en la Antigüedad, Pitágoras, declaró acertadamente que la Tierra era la morada de la opinión. Podemos afirmar que, si hubo este reconocimiento en su día, hoy no estamos lejos de esa definición. Nos parece que nos estamos acercando cada vez más, y gradualmente nos alejamos del proceso más

que, por veces, surgen los desvíos de la ruta. El ser humano se acostumbra a disminuir la comprensión de las cosas a las percepciones superficiales de la propia mente, pues es difícil romper con las estructuras de referencia y permitir que el Espíritu efectúe saltos cualitativos para otras dimensiones de



importante y sugerente que haya surgido entre nosotros, también traído por un sabio, y que guió el desarrollo desde sí mismo.

Este sabio, Sócrates, enseñó, o más bien, guió a sus seguidores y oyentes a través de los duros caminos de la opinión hasta el reconocimiento de que los seres humanos sabían mucho más de los demás, pero no sabían nada de sí mismos.

El concepto y la ironía socráticos, aplicados en el desarrollo del conocimiento verdadero y más profundo de todos, el conocimiento de uno mismo, naturalmente guió el pensamiento y el razonamiento a otro momento: conócete a ti mismo y luego sé sincero con lo descubierto. No saber de ti mismo demuestra la diferencia crucial que existe entre la superficialidad con la que se trata el momento existencial humano y las posibles alternativas para el conocimiento real de ti mismo.

Estamos en ese proceso y es ahí

conocimiento, trascendiendo a los límites impuestos por vidas sucesivas de pensamiento estructurado.

El momento de transición natural que atravesamos, aunque doloroso, moviliza la atención humana hacia el saneamiento interior necesario: es cuando nos enfrentamos cara a cara con nuestros problemas más serios, en todos los aspectos considerados. Rehabilitándose a sí mismo con las leyes divinas que permanecen en nuestra conciencia, el ser humano alcanzará pasos más altos donde la percepción real de sí mismo lo llevará a estar un día con el Padre, como en la promesa de Jesús, sin discrepancias, sin modas o conjeturas. Entonces entendemos que todo esto es parte de un momento y, como tal, nunca podrá componer nuestra real identidad.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa



Nuestro testimonio de amor

El amor es considerado el sentimiento por excelencia, que nos desafía por completo a un profundo vínculo con la vida, en todas sus formas. Su capacidad de expresión se perfecciona en la medida en que el ser se transforma, evolucionando psicológica, intelectual y principalmente moral y espiritualmente. Inicialmente "aprimado" en los instintos, aquellos que se encuentran en el estado de conciencia de sueño se manifiestan de forma primitiva, desgobernada e inconsciente, muchas veces generando conflictos, por cuanto el imperio de los sentidos que aun da impulso al ser a la búsqueda de las sensaciones rápidas.

En el estado de inmadurez busca ser más "lleno por el amor" de lo que propiamente ser aquel que ama, en la ilusión de que una otra persona puede llenar de sentimiento aquel que esta carente. En ese sentido, incluso es más coherente hablarnos de deseo y necesidad de lo que propiamente de amor. Y mientras no se libere de esta fase de egocentrismo y egoísmo, la expresión del amor permanece por debajo de sus posibilidades y potencial.

Y tal tarea no podría completarse en una sola existencia, y es por eso que se está perfeccionando a lo largo de las reencarnaciones, a través del ejercicio del amor materno, paterno, filial, matrimonial, así como en las relaciones amistosas, entre otras formas en que se manifiesta, que entrenan al espíritu para que sutil

el sentimiento, dejando el interés propio y ego para construir relaciones de alteridad.

Además de la inmadurez, las grandes resistencias al ejercicio más completo del amor provienen de traumas y experiencias mal sucedidas, alimentadoras de conflictos que bloquean la capacidad afectiva, hasta que el individuo pueda superarlas. Eso pasa por la resignificación de lo que se vive, así como del entendimiento de que somos seres en formación. Mientras que no se dé cuenta de esto, el individuo asocia amor al sufrimiento y termina por sufrir más, sin embargo, no se libera de esa perspectiva limitante.

Pero la vida es rica en proporcionarnos experiencias liberadoras, y a veces los testimonios de amor serán las fuerzas para promover transformaciones profundas en el espíritu y una revisión de los conceptos en torno a la vida y su significado. Verificamos, por ejemplo, en madres o padres que cuidan de hijos con enfermedades o condiciones especiales, la dedicación que parece sacar fuerzas sobre-humanas para cuidar del otro, que haz con que descuiden muchas veces de sí mismo. Estas son experiencias profundas que demuestran la capacidad humana de abnegación y amor por los demás. En otros ejemplos esto se vuelve aún más noble, a través de personas que, además de los lazos de consanguinidad, se dedican a causas nobles, entregándose a la fuerza renovadora del amor, sin interés en otras recompensas

que la nobleza de servir.

En estos ejemplos, el amor logra romper las barreras del egocentrismo, en el tiempo en que el individuo asciende la escala de conciencia, despertando a propósitos existencias más nobles. Encontramos en el ejemplo de la Hermana Dulce, la Madre Teresa de Calcuta, Francisco de Assis y otros, así como en mujeres y hombres anónimos que silenciosamente encontraron en el servicio a los demás la forma de trascender, más allá de los límites de cualquier conexión religiosa o filosófica.

Y de todos los seres, Jesús fue quien demostró el Amor más plenamente posible. Su *Anima*, la polaridad femenina, acogió y consoló a los despreciados, abandonados y excluidos de la sociedad. Su *Animus* ejerció la autoridad moral de una manera enérgica, pero libre de violencia, lo que demuestra que el amor es una fuerza transformadora que se desarrolla en diferentes manifestaciones. Y Él dio el mayor testimonio de Amor a la humanidad, donando su vida para demostrar que dependía solo de nosotros mismos alcanzar la iluminación.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junuiano

